

Как справляться с человеком, имеющим болезнь Альцхаймера или другие проблемы памяти. Как реагировать на необычное поведение больного.

How to Respond to Difficult Behaviour (Russian)

Следует учесть, что его странное поведение вызвано проблемами памяти, а не проявлением упрямства или помешательства. Болезнь влияет на мозг человека, но он все же пытается вести себя наилучшим образом. Вы не в состоянии ни изменить человека, ни справиться с его болезнью, но Вы, однако, можете управлять своей реакцией на проявление этой болезни.

Общение

1. Говорите медленно, пользуйтесь короткими простыми фразами.
2. Дайте больному время, чтобы он понял значение Ваших слов; потребуется около минуты, чтобы человек ответил.
3. Улыбайтесь.
4. Всегда обращайтесь к человеку, стоя лицом к нему; он может испугаться, если Вы обратитесь к нему со спины.
5. Обращайтесь к человеку, называя его по имени.
6. Напомните человеку Ваше имя и кто Вы.
7. Обращайтесь к человеку только с одной темой.
8. Будьте оптимистичны, настроены положительно и успокаивающе.
9. Используйте приятные выражения. Пытайтесь определить чувства человека и не оспаривать факты. К примеру, вместо нравоучения о необходимости прогулок, можно просто сказать: "О, это будет очень интересно прогуляться, я бы тоже хотел пройтись. Мы можем пойти после еды, т. к. я голоден." Или: "Да, так приятно прогуляться и у Вас такой красивый свитер для прогулок!"
10. Не скучайтесь на похвалу на простые вещи - "О, как прекрасно Вы справляетесь с этим!"
11. Подготовьте человека к тому, что Вы хотите, чтобы он сделал. К примеру: "Вам следовало бы сейчас встать" и затем заботливо помогите человеку встать со стула.
12. Не спрашивайте человека хочет ли он сделать то, что Вам известно, что ему не нравится; к примеру - принять ванну. Вместо этого скажите: "Сейчас время принять ванну."
13. Если человек расстроен или огорчен в разговоре с Вами, скажите ему: "Извините, я огорчил Вас, Вы простите меня?"
14. Если человек говорит, что он расстроен или огорчен, примите во внимание это замечание. Вы можете посочувствовать: "Вы (Ты) огорчен(ы), иногда я тоже огорчен. Но Вы (ты) знаете (знаешь) Вы мой друг (муж и т. п.) И я люблю Вас (тебя) очень."
15. Постарайтесь обнять человека.

Проблемы питания

1. Процесс приема пищи должен быть спокойным и расслабляющим.
2. Не кладите в тарелку более трех различных видов еды.
3. Пища должна подаваться небольшими порциями.
4. Подавайте еду, которую можно брать пальцами из блюда, если человек не может пользоваться столовым прибором. Для облегчения питья подавайте трубочки.
5. Подавайте несколько блюд небольшими порциями в течении дня, если человек не может съесть большую порцию.
6. Если человек ходит во время еды, положите пищу в бумажный стаканчик в его руку.
7. Регулярно показывайте больного дантисту для поддержания в порядке зубов и полости рта.

Проблемы сна

1. Избегайте напитков с кофеином после полудня и вечером.
2. Делайте физические упражнения днем.
3. Ограничите дремоту в течение дня.
4. Постарайтесь создать спокойную мирную обстановку в доме вечером. Свет должен быть неярким и не должно быть шумно.
5. Престарелого человека может расстроить телепередача. Лучше дать приятную музыку, если человек любит ее. Придерживайтесь традиционного распорядка подготовки ко сну.
6. Иногда беспокойные сновидения являются результатом побочного действия лекарств. Узнайте у врача, и если это так, имеется ли возможность заменить это лекарство другим.

Проблемы купания

1. Планируйте прием душа или ванны в дневное время, когда человек спокоен.
2. Следует учесть, что нет необходимости в принятии ванны или душа ежедневно.
3. Объясните человеку, что ему предстоит ("теперь я помою Вам ноги."), или предложите ему самому сделать это при каждой процедуре. Поощряйте человека к самостоятельному самообслуживанию, насколько он способен делать это.
4. Можете напевать песенку или просто мелодию, или повторять успокаивающие слова.
5. Убедитесь, что вода теплая, но не горячая.
6. Постарайтесь, чтобы интимные части тела человека были прикрыты.
7. В целях безопасности используйте ручной душ, скамейку, поручни и нескользкий коврик в ванной во избежание падения.
8. Не оставляйте человека одного в ванне или душевой.
9. Если ванна или душ неприятны человеку, помойте его в раковине. Посадите его возле раковины и обмойте тело отдельно по частям постепенно, следя за тем, чтобы остальные части тела были прикрыты.

Проблемы одевания

1. Следует учесть, что смена одежды может быть утомляющей и привести человека в смущение.
2. Положите одежду на кровать или стул в том порядке, в каком человек ее одевает. Поощряйте человека одеваться самостоятельно, если он может.
3. Если человеку нравится определенный вид одежды и он носит ее ежедневно, постарайтесь приобрести такой же тип одежды для смены (для стирки).

Проблемы контроля за мочеиспусканием и стулом (испражнением)

1. Если человек впервые самопроизвольно помочился или испражнился, следует обратиться к врачу и проверить, не является ли это следствием инфекции или какой-либо другой причины, поддающейся лечению. Это может быть также вследствие приема лекарства.
2. Успокойте человека, потерявшего такой контроль. Он не может совладать с этим и делает это непреднамеренно.
3. Дайте человеку выпить что-либо жидкое, однако не с кофеином (кофе, чай или колу), которые инициируют мочеиспускание. Человеку следует выпить не менее 6 чашек (48 унций) жидкости в день. Недостаточное потребление жидкости может быть причиной произвольного мочеиспускания или испражнения.
4. В ванной комнате должен гореть свет. Повесьте картинку с изображением туалета на дверь ванной.
5. Позаботьтесь, чтобы человек мог легко справляться со своей одеждой. Помогите ему, если это необходимо.
6. Наблюдайте за признаками, характерными для человека, которому нужно пойти в туалет; например специфические звуки или выражение лица, беспокойство, стягивание одежды, хождение и т. п.
7. Помогите человеку совершить туалет каждые 2 или 3 часа.
8. Ночью оставляйте зажженным свет в ванной и спальне.
9. Когда человек неспособен контролировать свое мочеиспускание или стул, пользуйтесь специальными подкладками на кровати, чтобы матрац был сухой, а также индивидуальными подкладками для больного.

Повторение слов

1. Если человек повторяет вопрос, отвечайте ему терпеливо каждый раз; он просто не помнит, что уже спрашивал это у Вас. Если он раздражен, попытайтесь его успокоить.
2. Страйтесь быть спокойным и терпеливым.
3. Отвлекайте человека приятным занятием, как например: рассматриванием фотографий, приготовлением любимого блюда, складыванием белья или носков парами.
4. Если человек неоднократно повторяет движение, такое как: трет рукой по столу, дайте ему тряпочку и попросите его вытереть пыль.
5. Некоторые повторяющиеся движения могут являться побочным действием лекарств. Поговорите с врачом об этом и, возможно, он может заменить лекарство.

Хождение или уход из дома

1. Непрерывное хождение может являться побочным действием лекарства. Обсудите это с врачом, который может заменить лекарство.
2. Помещение может быть душным или неприятным для человека. Если это возможно, устраните шум и ненужные предметы мебели. Попросите окружающих быть вежливыми с больным человеком.
3. Некоторые люди начинают ходить, когда они голодны, хотят пить или хотят в туалет.
4. Если человек начинает бродить по комнате в одно и то же время дня, постараитесь наметить для него какое-либо занятие на это время.
5. Некоторые ходят потому, что им нужна физическая активность. Водите человека ежедневно на прогулку или организуйте физические упражнения для него.
6. Следует учесть, что хождение необходимо человеку. Убедитесь, что это безопасно для него.
7. Если человек бродит один вне дома - это опасно; поэтому наружные двери должны запираться на замок, причем замок должен быть вне прямого поля зрения человека - расположен или вверху или внизу двери. Установите сигнал или звонок на двери. Закройте ручку двери тканью. Установите на двери трудно открываемые ручки и защелки, или замок с ключом. Ключи должны находиться недалеко от двери в специальном месте, если Вам срочно понадобится покинуть помещение.
8. Если человек уходит из дома и бродит в районе соседних домов, сообщите соседям о его состоянии и попросите их проводить его домой, когда они его увидят. Дайте соседям Ваш номер телефона.
9. Обеспечьте такому больному ношение определенного знака, например медицинского браслета. Положите в карман одежды больного Вашу карточку с адресом и номером телефона. Важно иметь фотографию больного (недавнюю), т. к. Отдел Ассоциации Альцхаймера работает по "Программе безопасного возврата." Если человек потерялся, работники "Программы" совместно с полицией разыскивают его.
Узнать о расположении ближайшего отдела Ассоциации Альцхаймера можно по телефону:

1-800-272-3900

10. Если человек просит идти домой или ищет кого-то, кто умер, он возможно вспоминает прежние времена, что для него приятно. Не спорьте с ним и не вводите его в заблуждение в этом случае. Скажите: "Вы скучаете по своему дому." Попросите его рассказать об этом, уговаривая его едой и напитками. Если он спрашивает о своей матери, скажите ему, что Вы тоже ее любили и попросите рассказать о ней.
11. Напомните больному, что Вы знаете, как разыскать его дом и что он находится в безопасном месте.